

Nota ao Leitor — Sobre Vida, Limites e Cuidado

Este livro fala sobre limites, ciclos, encerramentos e a importância de saber parar **em processos, sistemas e ideias**. Ele **não fala**, em hipótese alguma, sobre desistir da própria vida.

A vida humana tem um valor que não depende de produtividade, lucidez, sucesso, sofrimento ou momento emocional. Ela não é um sistema técnico que possa ser “desligado”, nem um problema a ser resolvido. **A vida merece cuidado, sempre.**

Quando estas páginas mencionam “parar”, “interromper” ou “morte”, o sentido é simbólico e estrutural:

parar um comportamento que faz mal,
encerrar um ciclo que já se esgotou,
limitar um excesso que ameaça destruir o todo.

Nunca se trata de parar de existir.

Se, em algum momento da leitura, você sentir que suas dores pessoais estão se misturando com essas ideias, **por favor, pause**. Não porque você falhou — mas porque você importa. Conversar com alguém de confiança, procurar apoio psicológico ou médico, ou simplesmente pedir ajuda é um ato de coragem, não de fraqueza.

Este livro acredita profundamente que **pensar limites é uma forma de proteger a vida**, não de negá-la.

E que continuar vivendo, mesmo quando é difícil, já é um gesto de força silenciosa.

Você não está sozinho.

(No Brasil, se precisar conversar agora, o Centro de Valorização da Vida — CVV — atende gratuitamente pelo telefone 188, 24 horas por dia.)
